3

ऋतुचर्या अध्याय
Ritucharya Adhyaaya
Seasonal Regimen

अथात ऋतुचर्याऽध्यायं व्याख्यास्यामः । इति ह स्माहुरात्रेयादयो महर्षयः ।

The chapter Ritucharya-seasonal regimen is now being expanded as per the instructions of Maharshi Atreya and other great Rishis.

* In this chapter "Kaala" has been explained especially with respect to seasons (Ritucharya).

⇒ Kaala Bheda/Division of Time

स मात्रा-काष्ठा-कला-नाडिका-मुहूर्त-याम-अहोरात्र-पक्ष-मास-ऋतु-अयन-वर्षभेदेन द्वादशधा विभन्यते ॥

– तत्र अक्षिनिमेषो मात्रा= Akshimesho Maatra– 1 Akshinimesho (time taken for blinking the eyelid is 1 Maatra

– ताः पञ्चदश काष्ठा– Panchadasha-15 Maatra = 1 Kaastha

– ताः त्रिंशत् कला– Trinshat- 30 Kaashta = 1 Kalaa

– ताः सदशभागा विंशतिः नाडिका– Dashabhaaga Vimshati 20 $^1/_{10}$ Kalaa = 1 Naadika

– नाडिकाद्वयं मुहूर्तश्च– Naadika Dvayam 2 Naadika - 1 Muhurta (48 minutes)

– ते तुल्यरात्रिन्दिवे राशिभागे चत्वारः पादोना यामः। Tulya Raatri indive Raashibhaaga Chatvaarah Paadena. $3^3/_4$ Muhurta = 1 Yaama (3 hours)

– तैः चतुभिः अहोरात्रिश्च– Chatuhbhi Ahoraatri
4 Yaama = 1 Ahah (day) or Raatri (night)

– पञ्चदश अहोरात्राः पक्षः– Panchadasha- 15 Ahoraatris = 1 Paksha (fortnight)

– पञ्चद्वयं मासः– Pakshadwaya – 2 Paksha = 1 Maasa (month)

– 2 Maasa– 1 Ritu (Season - 2 months)

– 3 Ritus– 1 Ayana (6 months)

– 2 Ayana– 1 Varsha (one year)

In this chapter– Ritus have been explained.

⇒ **षड् ऋतु Shadritus**– 6 Seasons

मासैर्द्विसंख्यैर्माघाद्यैः क्रमात् षड्तवः स्मृताः । शिशिरोऽथ वसन्तश्च ग्रीष्मो वर्षाशरद्धिमाः ।।१।।

शिशिराद्यास्त्रिभिस्तैस्तु विद्यादयनमुत्तरम् । आदानं च, तदादत्ते नृणां प्रतिदिनं बलम् ।।२।।

मासैः द्विः संख्यैः माघ आद्यैः क्रमात् षड् ऋतवः स्मृताः। शिशिरो अथ वसन्तः च ग्रीष्मो वर्षा शरद् हिमाः ॥1॥

शिशिर आद्या त्रिभिः तैस्तु विद्यात् अयनम् उत्तरम् । आदानं च, तत् आदत्ते नृणां प्रतिदिनं बलम् ॥2॥

Months starting from Magha in the combination of two succeeding months constitute 6 Ritus.

- शिशिर– Shishira (Winter)
- वसन्त– Vasanta (Spring)
- ग्रीष्म– Greeshma (Summer)
- वर्षा– Varsha (Rainy)
- शरत्– Sharat (Autumn)
- हिमा– Hima (Pre-winter)

शिशिर
वसन्त — आदान काल
ग्रीष्म Aadana Kaala

Characterised by the northern movement of the sun. The sun absorbs the Bala (strength) from the Nrina (living beings) daily.

* The Aadana Kaala is also said as UTTARAAYANA.

इह खलु संवत्सरं षडंगमृतुविभागेन विद्यात् । (च.सू. ६/४)

The year (Samvatsara) is divided into 6 Ritus.

तत्र आदित्यस्य उद् गयनमादानं च तीन् ऋतु-शिशिरादीन् ग्रीष्मान्तान् व्यवस्येत् ।

The rise of the sun is said as Aadaana. 3 Ritus (seasons) included are Shishira-Vasanta and Greeshma

उदग् उत्तरां दिशं प्रतिः अयनं गमनमुदगयनम् । (चक्र. on च.सू. 6/4)

· The northern movement of the sun is said as Aadaanakaala.

मास Maasa	ऋतु Ritu	मास Maasa	ऋतु Ritu
माघ - फाल्गुन Maagha - Phaalguna Jan Mid - Mid March	शिशिर Shishira	श्रावण - भाद्रपद Shraavana - Bhaadrapada Mid July - Mid September	वर्षा Varsha
चैत्र - वैशाख Chaitra - Vaishaakha Mid March - Mid May	वसन्त Vasanta	आश्विन - कार्तिक Aashwin - Kartika Mid September - Mid November	शरत् Sharat
ज्येष्ठ - आषाढ़ Jyeshta - Aashaadha Mid May - Mid July	ग्रीष्म Greeshma	मार्गशीर्ष - पौष Margasheersha - Pousha Mid November - Mid January	हेमन्त Hemanta

⇒ उत्तरायन-आदानकाल Uttarayana-Aadaanakaala

तस्मिन् ह्यत्यर्थतीक्ष्णोष्णरूक्षा मार्गस्वभावतः । आदित्यपवनाः सौम्यान् क्षपयन्ति गुणान् भुवः ।।३।।
तिक्तः कषायः कटुको बलिनोऽत्र रसाः क्रमात् । तस्मादादानमाग्नेयम्--................

तस्मिन् हि अत्यर्थ तीक्ष्ण-उष्ण-रूक्षा मार्गस्वभावत: । आदित्य पवना: सौम्यान् क्षपयन्ति गुणान् भुव: ।।3।।
तिक्त: कषाय: कटुको बलिनो अत्र रसा: क्रमात् । तस्मात् आदानम् आग्नेयम्–..........

Ritus are

- शिशिर Shishira (Winter)
- वसन्त Vasanta (Spring)
- ग्रीष्म Greeshma (Summer)

त्तरायन / आदानकाल– Main Guna is Aagneya (hot)
Uttaraayana / (Aadana kaala)

Thus Northern movement of the sun



By it's मार्ग स्वभावत: Maarga Swabhaavatah By it's own nature in it's path

- गुणs Gunas
  - अत्यर्थ तीक्ष्ण– Atyartha Teekshna– Very penetrativ
  - अत्यर्थ उष्ण– Atyartha Ushna– Very hot
  - अत्यर्थ रुक्षा– Atyartha Ruksha– Very dry
- क्षपयन्ति सौम्यता– Kshapayanti Soumyata– Reduces the cooling properties.
- रस– Rasa– Taste dominance
  - शिशिर– तिक्त Tikta– Bitter
  - वसन्त– कषाय Kashaya– Astringent
  - ग्रीष्म– कटु Katu spicy
- बल आदत्ते– Bala Aadatte– Reduction of strength

* Definition

आददाति क्षपयति पृथिव्यां सौम्यांशं प्राणिनां च बलमित्यादानम् ।। (चक्रपाणि on च.सू. ६/४)

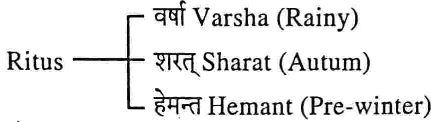
The time when there is the extraction (Aadadaati and diminishing (Kshapayati) of the soft/watery aspect of the earth (Prithvyaam soumyaansha) and the strength of animals (Praaninaam Cha Balam)

⇒ विसर्ग काल Visarga Kaala/ दक्षिणायन Dakshinaayana

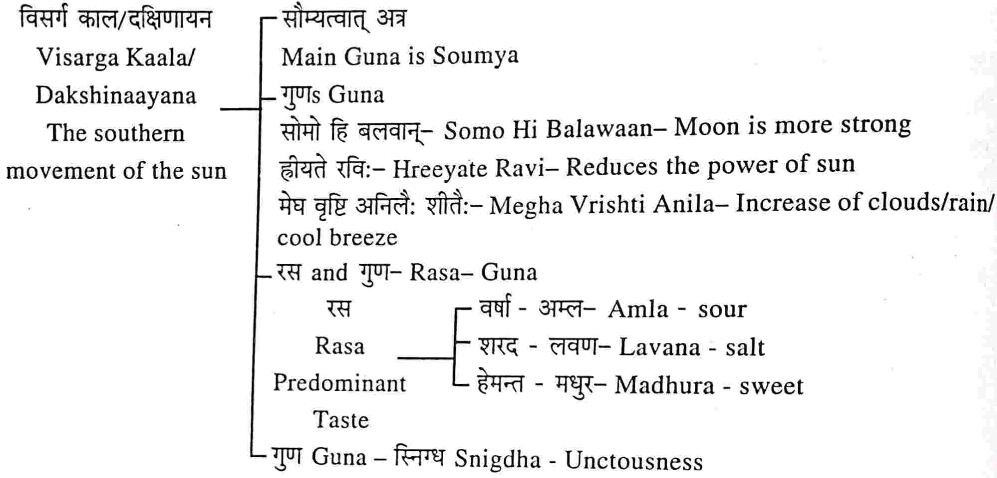
.............ऋतवो दक्षिणायनम् ।।४।।
वर्षादयो विसर्गश्च- यद्बलं विसृजत्ययम् । सौम्यत्वादत्र सोमो हि बलवान् हीयते रवि: ।।५।।
मेघवृष्ट्यनिलै: शीतै: शान्ततापे महीतले । स्निग्धाश्चेहाम्ललवणमधुरा बलिनो रसा: ।।६।।

..........ऋतवो दक्षिणायनाम् ।।4।।
वर्षा आदयो विसर्ग: च यत् बलं विसृजति अयम् । सौम्यत्वात् अत्र सोमो हि वलवान् हीयते रवि: ।।5।।
मेघ-वृष्टि अनिलै: शीतै: शान्ततापे महीतले । स्निग्धात् च इह अम्ल लवण मधुरा बलिनो रसा: ।।6।।

The remaining three seasons



Said as Visarga Kaala– as this is characterised by the southern movement of the sun.



बलवान् Balavaan– The above seasons increase the strength

विसृजति जनयति आप्यमंशं प्राणिनां च बलमिति विसर्गः ।। (चक्र. on च.सू. 6/4)

The period where there is the discharge (Visrijati) and gain (Janayati) of the watery portion and the strength of living beings is Visarga Kaala.

दक्षिणां दिशं प्रति अयनं दक्षिणायनम् ।। (चक्र. on च.सू. 6/9)

The southern movement of the sun is characterised by Dakshinaayanam.

Bala बल– Physical Strength

शीतेऽग्र्यं वृष्टिघर्मेऽल्पं बलं मध्यं तु शेषयोः ।

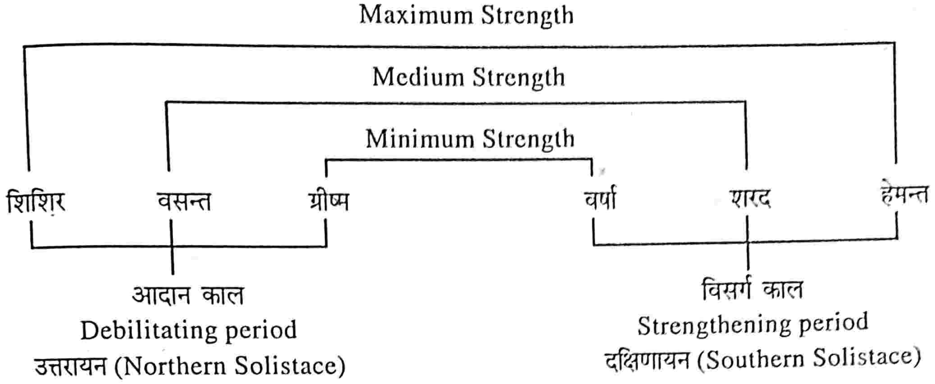
शीते अग्र्यं वृष्टि धर्मे अल्पं बलं मध्यं तु शेषयोः ।

अग्र्यं बल → शीत ऋतु

Agryam Bala (Highest Strengh) — Sheeta Ritu
- शिशिर Shishira (winter)
- हेमन्त Hemanta (Pre-winter)

मध्य बलं Madhya Balam
Moderate Strength
- वसन्त Vasanta (Spring)
- शरद् Sharad (Autumn)

अल्प बलं
Alpa Balam
Least Strength
- वृष्टि Vrishti (Rainy)
- घर्म Gharma (Hot) (Summer)



⇒ 1) हेमन्त ऋतुचर्या– Hemanta Ritucharya (Regimen During Winter/Pre-winter)

बलिनः शीतसंरोधाद्धेमन्ते प्रबलोऽनलः ।।७।।

भवत्यल्पेन्धनो धातून् स पचेद्वायुनेरितः । अतो हिमेऽस्मिन्सेवेत स्वाद्वम्ललवणात्रसान् ।।८।।

दैर्घ्यान्निशानामेतर्हि प्रातरेव बुभुक्षितः । अवश्यकार्यं सम्भाव्य यथोक्तं शीलयेदनु ।।९।।

वातघ्नतैलैरभ्यङ्गं मूर्ध्नि तैलं विमर्दनम् । नियुद्धं कुशलैः सार्धं पादाघातं च युक्तितः ।।१०।।

कषायापहृतस्नेहस्ततः स्नातो यथाविधि । कुङ्कुमेन सदर्पेण प्रदिग्धोऽगुरुधूपितः ।।११।।

रसान् स्निग्धान् पलं पुष्टं गौडमच्छसुरां सुराम् । गोधूमपिष्टमाषेक्षुक्षीरोत्थविकृतीः शुभाः ।।१२।।

नवमन्नं वसां तैलं, शौचकार्ये सुखोदकम् । प्रावाराजिनकौशेयप्रवेणीकौचवास्तृतम् ।।१३।।

उष्णस्वभावैर्लघुभिः प्रावृतः शयनं भजेत् । युक्त्याऽर्ककिरणान् स्वेदं पादत्राणं च सर्वदा ।।१४।।

पीवरोरुस्तनश्रोण्यः समदाः प्रमदाः प्रियाः । हरन्ति शीतमुष्णाङ्ग्यो धूपकुङ्कुमयौवनैः ।।१५।।

अङ्गारतापसन्तप्तगर्भभूवेश्मचारिणः । शीतपारुष्यजनितो न दोषो जातु जायते ।।१६।।

*** Effect of Ritu**

बलिन शीत संरोधात्
Balina Sheeta Samrodhaat
Due to the cold breeze the body temperature is obstructed

- Resulting in
  प्रबल अनल Prabala Anala
  Strong digestive fire
- Hence if
  अल्प इन्धनो धातून स पचेत् वायुनेरितः।
  If Alpa Indhana (food supplements are less) then this strong digestive fire may burn the Dhatus supported by the strong Vaayu and may burn the Dhaatus
- Therefore one has to intake
  अस्मिन् सेवेत स्वादु - अम्ल - लवणात् रसान्
  Madhura (sweet) - Amla (sour) - Lavana (salty) foods

*** Karma Done**

Activities done

- दैर्घ्यान् निशानाम् एतर्हि प्रातः एव बुभुक्षितः ।
  Feels hungry in the morning as the nights are very long
- अवश्यकार्यं सम्भाव्य शीलयेत्– Avashya Kaaryam Sambhavya Sheelyet
  Necessary works to be done– such as expulsion of Mala (stools), Mootra (urine)
- अभ्यङ्ग Abhyanga Massage
  - शरीर अभ्यंग– Sharera Abhyanga - body massage using वातघ्न तैले: अभ्यंगं– Using Vaataghna Taila
  - मूर्ध्नि तैल विमर्दनम्– Murdhni Taila Vimardanam
    The scalp is massaged
  - नियुद्धं कुशलैः सार्धं Niyuddham Kushalai Sa Ardham
    Wrestling with skilled persons having half of his strength
- स्नान Snana (Both) यथाविधि– कषाय अपहृत स्नेहः ततः– Kashaaya Apahrita Sneha Tatah - with Kashaya (astrengent) drugs the Sneha (oil) applied to the body is removed.
- प्रदिग्ध लेप Pradigdha Lepa (Anointing/Tainted with)– कुंकुमेन सदर्पेण– Kumkumena Sadarpena - Kumkuma (Crocus Sativus Rinn) or with Kasturi (saffron and musk powders)
- धूपित (Dhoopita) Fumigation the body is anointed with wood of Aguru - Aquillaria agallocha.

*** Food Intaken– (Aahaara)**

- मांस रसान् स्निग्धान्– Maamsam Rasaan Snigdhaan
  Meat soups which are seasoned in ghee or oil
- गौडम् अच्छ सुरां– Goudam Acha Suram
  with different beverages made from Acha Gauda/Guda (Refined jaggary)
- सुरा Sura
  Matsya Sura/alcohols made from sugarcane
- गोधूम-पिष्ट-मांस-इक्षु क्षीरोत्थ विकृतीः–
  Products made up of Godhuma (wheat) Tritium vulgare– Pishta (flours) - Maasha (blackgram) Vigna munga - Ikshu (sugarcane) Saccharium officinarum– Ksheera milk
- नवान्न– Nava Anna
  New rice/freshly harvested rice (Orgyza sativa)
- वसा-तैल–
  Vasa (fat) and Taila (oil)

*** Regimen– (Vihaara)**

- शौचकार्ये सुख उदकम्– Shoucha Karye Sukha Udakam
  For cleaning warm water is advised

- प्रावार अजिन कौशेय प्रवेणी कौच वास्तुतम् ।
  वास्तृतम्– Adore oneself with
  - प्रावार Praavaara - Cotton/woolen blankets
  - मृगचर्म/अजिन– Ajina - Hide of animals
  - कौशेय– Kausheya - Silk cloth
  - प्रवेणी– Praveni - Thick garment
  - कौचय– Kouchava - thick colourful garments

  These all should be
  - उष्ण स्वभाव hot by nature
  - लघु Laghu– Light– These are used to sleep (Shayana).

- युक्त्या अर्क किरणात् Yuktya Arka Kirnaat–
  Exposure to the sun rays wisely

- स्वेद युक्त्या Sweda Yuktya– Exposure to hot fomentation wisely.

- पादत्राण Paadatraana– Wear shoes/chappals to protect from cold
  पीवर ऊरु स्तन श्रोण्य: समदा: प्रमदा: प्रिया: ।
  हरन्ति शीतम् उष्णा अंगयो धूप कुंकुम यौवनै: ॥

- Embrace Youvana (young women) having peevara (robust), Uru (thighs) Stana (breasts) and Shroni (hips), who are anointed with Dhupa (formentated) and applied Kumkuma (saffron).

- अंगार ताप सन्तप्त गर्भ भूवेश्मचारिण: Angaara Taapa Santapta Garbha Bheeveshmachaarinah
  Stay in closed Garbha (houses)/or Bhu (underground) which are heated or kept warm by Angaara (burning coal)

If all the above are followed

शीत पारुष्य जनितो न दोषो जातु जायते ।
Sheeta Paarushya Janita Na Dosho Jaatu Jaayate
The person will not suffer from problems of Sheeta (cold) or Paarushya (dry) weather.

2) शिशिर ऋतुचर्या Shishira Ritucharya– Features and regimen during winter

अयमेव विधि: कार्य: शिशिरेऽपि विशेषत: । तदा हि शीतमधिकं रौक्ष्यं चादानकालजम् ।।१७।।

अयम् एव विधि: कार्य: शिशिरे अपि विशेषत: । तदा हि शीतम् अधिकं रौक्ष्यं च आदानकालजम् ।।17।।

Whatever regimen has been said in Hemanta Ritu the same regimen is to be followed.

In Shishira Ritu
- शीत अधिकं Sheeta Adhikam
  It's more colder
- रौक्ष्य Roukshya - Dry

It is the beginning of Aadaana Kaala.

⇒ 3) वसन्त ऋतुचर्या Vasanta Ritucharya– Features and regimen during spring season

कफश्चितो हि शिशिरे वसन्तेऽर्कांशुतापितः । हत्वाऽग्निं कुरुते रोगानतस्तं त्वरया जयेत् ।।१८।।
तीक्ष्णैर्वमननस्याद्यैर्लघुरूक्षैश्च भोजनैः । व्यायामोद्वर्तनाघातैर्जित्वा श्लेष्माणमुल्बणम् ।।१९।।
स्नातोऽनुलिप्तः कर्पूरचन्दनागुरुकुङ्कुमैः । पुराणयवगोधूमक्षौद्रजाङ्गलशूल्यभुक् ।।२०।।
सहकाररसोन्मिश्रानास्वाद्य प्रियया्ऽर्पितान् । प्रियास्यसङ्गसुरभीन् प्रियानेत्रोत्पलाङ्कितान् ।।२१।।
सौमनस्यकृतो हृद्यान्वयस्यैः सहितः पिबेत् । निर्गदानासवारिष्टसीधुमार्द्वीकमाधवान् ।।२२।।
शृङ्गबेराम्बु साराम्बु मध्वम्बु जलदाम्बु च । दक्षिणानिलशीतेषु परितो जलवाहिषु ।।२३।।
अदृष्टनष्टसूर्येषु मणिकुट्टिमकान्तिषु । परपुष्टविघुष्टेषु कामकर्मान्तभूमिषु ।।२४।।
विचित्रपुष्पवृक्षेषु काननेषु सुगन्धिषु । गोष्ठीकथाभिश्चित्राभिर्मध्याह्नं गमयेत्सुखी ।।२५।।
गुरुशीतदिवास्वप्नस्निग्धाम्लमधुरांस्त्यजेत् ।

*** Effect of Ritu**

कफः चितो हि शिशिरे
Kaphah Chito Hi Shishire
The Kapha Chaya which had accumulated in the Shishira Ritu



अर्क अंशु तापितः
Arka Anshu Taapitah
Due to exposure to the sun's rays and its heat



Liquification of Kapha Dosha



हत्वा अग्नि Hatva Agni
Decreases the digestive fire



कुरुते रोगान् तस्तं त्वरया जयेत्"
Kurute Rogaan Tastam Tvaraya Jayet
Sees immediately the occurrance of many diseases

*** Karma to be done**

जित्वा श्लेष्माणम् उल्बणम्
Jitva Shleshmaanam Ulbanam
To control the increased Kapha assort to



- तीक्ष्ण वमन– Teekshna Vamana
  strong emesis
- तीक्ष्ण नस्य आदि– Teekshna Nasya
  Nasal administration with strong medicines and many such strong treatments
- व्यायाम– Vyaayaama (Exercise)

- उद्वर्तन– Udvartana
  Rubbing the body with powders
- आघात– Aaghaata
  Foot Massaging/pressing the body
- आहार/भोजन-रूक्ष लघु
  Aahara– Ruksha (dry), Laghu (light)
- स्नातो अनुलिप्त: कर्पूर-चन्दन-अगुरु-कुंकुमै:
  Snaata Anuliptah Karpura- Chandana-Aguru-Kumkuma
  After Bath anoint with Karpura (Cinnamum camphor) - Chandana (Santalum album)– Aguru (Aquillaria agallocha)-Kumkuma (Crocus sativus)

*** Food intaken (Aahaara)**

भुक् —
- रूक्ष-लघु भोजन Ruksha Laghu Bhojana– dry and light foods
- पुराण यव– Puraana Yaga– old stored barley
- पुराण गोधूम– Puraana Godhuma– old stored wheat
- क्षौद्र– Kshoudra - Honey
- जांगल मांस शूल्य– Jangala Maamsa on a shulya; Roasted meat of animals living in Jaangala Pradesha (Arid place)

सहकार: रस: उन्मिश्रान्– Sahakaarah Rasah Unmishraan– The above are then mixed with sweet juice of Mango

These are offered by (tasted and offered)

प्रियया अर्पितान
Priyaya Arpitaan
- प्रिया अक्य संग सुरभीन्– Breatiful ladies
- प्रिया नेत्र उत्पला अंकिताम्– Having Beautiful eyes resembling the petals of lotus

निर्गदा पान
Drinks without any Dosha
- आसव-अरिष्ट Asava-Arishta– Fermented alcoholic beverage
- सीधु– Seedhu– Preparation made from sugarcane
- मार्द्वीक– Maardveeka– Preparation made from grape juice
- माधव– Maadhava– Preparation mixed with honey
- शृङ्गबेर अम्बु– Shringavera Ambu– Made from Shringavera (ginger) (Zingiber officinale)
- सार अम्बु– Sara Ambu– Drink made from heart wood of trees like Asana (Pterocorpus marsupiuml) Bilvaadi (Aegle murmelos) etc.
- मधु अम्बु– Madhu Ambu– Honey water
- जलद् अम्बु– Jalada Ambu– Drinks made from Musta (Cyperus rotundus)

Thus —
- सौमनस्यकृत– That which is liked by the mind Sou Manasyakritah
- हृद्यान्– Hridhyaan– That which is liked

are to be intaken

Regimen (Vihaara)

मध्याह्न– Regimen at Madhyaana/Noon

गमयेत् Gamayet Spend the noons
- दक्षिण अनिल शीतेषु– Dakshina Anila Sheeteshu
  Place where there is cool breeze coming from the Dakshina (southern) direction.
- परितो जलवाहिषु– Parito Jalavaahishu– Surrounded by water on all sides
- अदृष्ट अनष्ट सूर्येषु मणिकुट्टिम कान्तिषु–
  Adrishta Anashta Suryeshu Mana Kuttim Kaantishu–
  Where the sunlight is absent (Adrishta) or mild (Anashta) but is illuminated by the shining from precious stones
  Mani (precious stones like Vajra-diamond/marakata)
  Kuttima– Jewel mine
- परपुष्ट विघुष्टेषु Parpushta Vighushteshu
  Where there is pleasant sound due to the chirping of a cuckoo (Parapushta)
- कामकर्मान्त भूमिषु Kaamakarmaanta Bhumishu
  In a pleasant place/sexually stimulating place.
- विचित्रपुष्प वृक्षेषु काननेषु सुगन्धिषु। Vichitrapushpa Vriksheshu Kaananeshu Sugandhishu
  The place blossoming with different types of flowers, with fragrance emitted by them
- गोष्ठी कथाभिः चित्राभिः सुखी– Goshti Kathaabhi Chitrabhih Sukhi
  Being happy, spending time with the company of people having peaceful discussions (Goshti) or saying pleasant stories (Katha)

Things to be avoided (Varjaneeya) वर्जनीय

वर्जनीय Varjaneeya Not to indulge in
- गुरू– Guru– Heavy
- शीत– Sheeta– cold
- दिवास्वप्न– Diwaswapna– day time sleep
- स्निग्ध– Snigdha– fatty foods
- अम्ल-मधुर– Amla-Madhura– Rasa
  Sour-sweet tastes

⇒ 4) ग्रीष्म ऋतुचर्या **Greeshma Ritucharya–** Features and regimen during Summer Season

तीक्ष्णांशुरतितीक्ष्णांशुर्ग्रीष्मे संक्षिपतीव यत् ।।२६।।
प्रत्यहं क्षीयते श्लेष्मा तेन वायुश्च वर्धते । अतोऽस्मिन्पटुकट्वम्लव्यायामार्ककरांस्त्यजेत् ।।२७।।
भजेन्मधुरमेवान्नं लघु स्निग्धं हिमं द्रवम् । सुशीततोयसिक्ताङ्गो लिह्यात्सक्तून् सशर्करान् ।।२८।।
मद्यं न पेयं, पेयं वा स्वल्पं, सुबहुवारि वा । अन्यथा शोषशैथिल्यदाहमोहान् करोति तत् ।।२९।।
कुन्देन्दुधवलं शालिमश्नीयाज्जाङ्गलैः पलैः । पिबेद्रसं नातिघनं रसालां रागखाण्डवौ ।।३०।।
पानकं पञ्चसारं वा नवमृद्भाजने स्थितम् । मोचचोचदलैर्युक्तं साम्लं मृन्मयशुक्तिभिः ।।३१।।
पाटलावासितं चाम्भः सकर्पूरं सुशीतलम् । शशाङ्ककिरणान् भक्ष्यान् रजन्यां भक्षयन् पिबेत् ।।३२।।
ससितं माहिषं क्षीरं चन्द्रनक्षत्रशीतलम् । अभ्रङ्कषमहाशालतालरुद्धोष्णरश्मिषु ।।३३।।
वनेषु माधवीश्लिष्टद्राक्षास्तवकशालिषु । सुगन्धिहिमपानीयसिच्यमानपटालिके ।।३४।।
कायमाने चिते चूतप्रवालफललुम्बिभिः । कदलीदलकह्लारमृणालकमलोत्पलैः ।।३५।।
कोमलैः कल्पिते तल्पे हसत्कुसुमपल्लवे । मध्यंदिनेऽर्कतापार्तः स्वप्याद्धारागृहेऽथवा ।।३६।।
पुस्तस्त्रीस्तनहस्तास्यप्रवृत्तोशीरवारिणि । निशाकरकराकीर्णे सौधपृष्ठे निशासु च ।।३७।।
आसना–स्वस्थचित्तस्य चन्दनार्द्रस्य मालिनः । निवृत्तकामतन्त्रस्य सुसूक्ष्मतनुवाससः ।।३८।।
जलार्द्रास्तालवृन्तानि विस्तृताः पद्मिनीपुटाः । उत्क्षेपाश्च मृदूत्क्षेपा जलवर्षिहिमानिलाः ।।३९।।
कर्पूरमल्लिकामाला हाराः सहरिचन्दनाः । मनोहरकलालापाः शिशवः सारिकाः शुकाः ।।४०।।
मृणालवलयाः कान्ताः प्रोत्फुल्लकमलोज्ज्वलाः । जङ्गमा इव पद्मिन्यो हरन्ति दयिताः क्लमम् ।।४१।।

*** Effect of Ritu**

तीक्ष्ण अंशुः
The rays of the sun are hot and sharp (Teekshna) → संक्षिपतीव Samkshipateeva
Reduces the Snigdhata (oiliness) of the atmosphere
↓
प्रति अहं क्षीयते श्लेष्मा
Prati Aham Ksheeyate Shleshma
Decreasing the Kapha Dosha
↓
तेन वायुः च वर्धते
Tena Vayuh Cha Vardhate
Increasing the Vaata Dosha

*** Tyajet-Things to be avoided**

Tyajet
To be avoided
- पटु– Patu– Lavana rasa– salty foods
- कटु– Katu– Spicy foods
- अम्ल– Amla– Sour foods
- व्यायाम– Vyaayaama– Exercise
- अर्क– Arka– Sun's rays

*** Food intaken (Aahara)**

भजेत् Bhajet Intake —
- मधुरं– Madhura– Sweet
- लघु– Laghu– Light
- स्निग्धं– Snigdha– Unctous
- हिमं– Hima– Cold
- द्रवं– Drava– Liquid

सुशीत तोय सिक्ता अंग ⟶ लिह्यात् सक्तून् सशर्करान्

Susheeta Toya Sikta Anga — Lihyaat Saktun Sasharkaraana

After bath with cold water — Intake gruels made up of (saktu) corn flour with sugar (Sarkara)

Ashneeyaat Intake on —
- कुन्द इन्दु धवलं शालिं– Kunda Indu Dhavalam Shaalim
  Polished Shaali rice which is as white as jasmine (kanda) or moon (Indu)
- जांगलैः पलैः– Jaangalaih Palaih–
  Meat of animals living in arid paces.

पान Paana —
- मद्यं न पेयं, पेयं वा स्वल्पं, सुबहुवारि वा, अन्यथा शोफ-शैथिल्य-दाह-मोहान् कारोति तत्
  [Madyam Na Peya– Alcoholic drinks are not to be consumed, Peyam Va Swalpam, subahuvaari]
  Little amount of alcohol may be intaken but adding lots of water. If not complications like– शोष Shosha Emaciation, शैथिल्य Shaithilya (weaknesss of the joints), दाह Daaha (Burning sensation), मोहान् Moha- (delusion) etc.
- पिवेत् रसं ना अति घनं रसालां रागखाण्डवौ ।
  [Pibet Rasam Na Ati Ghanam Rasaalaam Raaga Khaandavavau]
  Liquids that are semidiluted like Rasaala (prepared with sugar- milk-curds and aromatic spices), Raaga (Decoction of grapes with Shaali, sugar, cardomom, arrow root, coriander mixed with honey), Khandava (combination of sour sweet fruit salt)
- पानकं पच्चसारं वा नव मृत् भाजने स्थितम् ।
  मोच चोच दलैः युक्तं सा अम्लं मृन् मय शुक्तिभिः ॥
  [Paanakam Panchasaaram Va Nava Mrita Bhaajane Sthitam।
  Mocha Chocha Dalai Yuktam Sa Aamlam Mrn Maya Shuktibhih॥
  (Panchasaara Paanak) Mantha prepared with combination of Draaksha-Madhuka-Karjura, Kaashmarya and Parushaka in a fresh earthen pot. This pot is covered with Mocha (Kadali-plaintain leaves) (Musa paradisiaca) Chocha (Panasa-jackfruit leaves). The above drink henceforth gets the taste of these too. It is then mixed with some (Amlam) sour substance and served in a mud vessel (Mrin magim)

- पाटलावासितं च अम्भः स कर्पूरं सुशीतलम् ।

  [Paatala Vaasitam Cha Ambhah Sa Karpuram Susheetalam]

  Water flavoured with Paatala (Stereospermum sauveolens) flower mixed with Karpuura (camphor) (Cinnamom comphor) is cold and good for summer

- ससितं माहिषं क्षीरं चन्द्र नक्षत्र शीतलम् ।

  [Sa Sitam Maahisham Ksheeram Chandra Nakshatra Sheetalam]

  Bufflalo's milk (Maahisha Ksheera) with Sita (sugar) and exposed to Chandra (moon), Nakshatra (stars) is intaken.

- शशाङ्क किरणान् भक्ष्यान् रजन्यां भक्षयन् पिबेत् ।।32।।

  Shashaanka Kiranaam Bhakshyaan Rajanyaam Bhakshayan Pibet

  All the above are either eaten or drunk under the moon's light (ie. in the night)

* Draaksha - Vitis vinifera
Madhuuka - Madhuca indica
Kharjura - Phoenix dactylifera
Kashmarya - Gmelina arborea

*** विहार- Vihaara-Regimen**

मध्याह्न- Madhyamana (After noon)

– अभ्रं कष महाशाल ताल रुद्धो उष्ण रश्मिषु ।।

Abhram Kasha Mahaashaala Taala Ruddho Ushna Rashmishu

In the afternoons, the ideal location is to take rest at a place where tall trees like Taala (palm tree) (Borassus flabellifer) and Mahaashaala (pines) (Shorea robusta) are present which cover the Abhram (Aakaasha-sky) and prevent the hot rays of the sun.

– वनेषु माधवीश्लिष्ट द्राक्षास्तवक शालिषु ।।

Vaneshu Maadhavishlishta Draakshastwak Shaalishu

Spend in houses where creeper of flowers like Maadhavi (Jasmine) (Hiptage benghalensis) and Draaksha (grapes) (Vitis vinifera) are hanging.

– सुगन्धि हिम पानीय सिच्यमान पटालिके ।

Sugandhi Hima Paaneeya Sichyamaana Pataalik

Where window curtains are made of clothes wettened by Sugandhi (scented) flowers, Hima (cold) water.

– कायमाने चिते चूत प्रवालफल लुम्बिभिः ।

Kaayamaane Chite Chuuta Pravaala Phala Lumbibhih

Where tender leaves, flowers and fruits of mango are present.

– कदलीदल कह्लार मृणाल कमल उत्पलैः ।
कोमलैः कल्पिते तल्पे हसत् कुसुम पल्लवे ।।

Kadalidala Kalhaara Mrinaala Kamala Utpalaih

Komalaih Kalpite Talpe Hasat Kusuma Pallave

Rest on a soft bed (komala) made of plaintain leaves (Kadali Dala), (Kamala Mrinaala) Lotus stalk– (Nelumbo nucifera), Utpala (lily (Nymphaea alba linn) or Kusuma (fragrant flower) or pallava (tender leaves) or Kusuma Pallava (buds which are blossoming).

– मध्यन् दिने अर्कतापार्तः स्वप्यात् धारागृहे अथवा ।
पुस्तस्त्रीस्तन हस्त आस्य प्रवृत्त उशीर वारिणी ॥

Madhyan Dine Arka Taapartha Swapyaat Dhaaragrihe Athava|
Pust streestana Hasta Aasya Pravritta Usheera Vaarini||

He may also sleep in places where water droplets are spraying from fountains (Dhara Griha) or from an idol of a woman artististically carved, robust, elongated hands and beautiful face.

रात्रि– Raatri (Night)

निशाकर कराकीर्णे सौधपृष्ठे निशासु च ॥37॥

आसना– Nishaakara Karakurne Soudha Prishte Nishaasu Cha Aasana.
The nights (Nishaakara) can be spent on (Soudha Prishte) roof tops of the house where the cool rays of the moon fall.

Others In general हरन्ति क्लमाः Haranti Klamaah Tirdness is lost when —

- स्वस्थ चित्तस्य– Swastha Chittasya-composure of the mind
- चन्दन आर्द्रस्य– Chandana Aardrasya– Smearing the body with pastes of sandalwood
- मालिन– Maalinah– wearing garlands
- निवृत्त काम– Nivritta Kaama– avoiding sexual activities
- सुसूक्ष्म तनु वासस– Susakshma Tanu Vaasasah- wearing light dresses
- जलार्द्राः ताल वृन्तानि विस्तृताः पद्मिनी पुटाः ।
  Jalaardrah Taala Vrintaani Vistrita Padmini Putah
  Using fans made up of Taala Vrinta (leaves of Taala (palm) (Barassus flabellifera) or Padmini Puta (lotus leaves) (Nelumbo nucifera) wettening these.
  उत्क्षेपाः च मृदु उत्क्षेपा जलवर्षि हिम अनिलाः ।
  Utkshepah Cha Mridu Utkshepa Jala Varshi Hima Anilah or cool breeze showering water droplets with fans made with the hair of tail of a kind of white deer
- कर्पूर-मल्लिका माला– Karpura Mallika Maala
  Wearing garlands made up of Karpura (comphor) Cinnamam camphor and Mallika (jasmine) (Hiptage benghalensis)
- हाराः सहरिचन्दना– Haaraah Sa Harichandana (Sandalwood) (Santalum album) wearing garlands dipped in sandalwood

- मनोहर कला आलापा: शिशव: सारिका: शुका
  Manohara Kala Aalaapaah Shishavah Saarikaah Shukaah
  Being in the company of Shishavah (childen) who are in Manohara Kalaa Aaalaapa (playing in a melodious manner and speech) or where sounds of saarikaah (cuckoo) or shukaah (Parrots) are heard
- मृणालवलया: कान्ता: प्रोत्फुल्लकमल उज्जवला: ।
  Mrinaala Valayaah Kaantaah Protfulla Kamala Ujjwaala– Young and beautiful women who are wearing lotus stalks as bangles.
- जङ्गमा इव पद्मिन्यो
  Jangama Iva Padminyo– Appearing as if the lotus is blooming

All the above are suitable for removing the extreme fatigue due to intense heat

हरन्ति दयिता: क्लमम्

⇒ 5) वर्षा ऋतुचर्या Varsha Ritu– Features and Regimen During Rainy Season

आदानग्लानवपुषामग्निः सन्नोऽपि सीदति । वर्षासु दोषैर्दुष्यन्ति तेऽम्बुलम्बाम्बुदेऽम्बरे ।।४२।।
सतुषारेण मरुता सहसा शीतलेन च । भूबाष्पेणाम्लपाकेन मलिनेन च वारिणा ।।४३।।
वह्निनैव च मन्देन, तेष्वित्यन्योन्यदूषिषु । भजेत्साधारणं सर्वमूष्मणस्तेजनं च यत् ।।४४।।
आस्थापनं शुद्धतनुर्जीर्णं धान्यं रसान् कृतान् । जाङ्गलं पिशितं यूषान् मध्वरिष्टं चिरन्तनम् ।।४५।।
मस्तु सौवर्चलाढ्यं वा पञ्चकोलावचूर्णितम् । दिव्यं कौपं शृतं चाम्भो भोजनं त्वतिदुर्दिने ।।४६।।
व्यक्ताम्ललवणस्नेहं संशुष्कं क्षौद्रवल्लघु । अपादचारी सुरभिः सततं धूपिताम्बरः ।।४७।।
हर्म्यपृष्ठे वसेद्बाष्पशीतशीकरवर्जिते । नदीजलोदमन्थाहःस्वप्नायासातपांस्त्यजेत् ।।४८।।

*** Effect of Ritu**

आदान ग्लानवपुषाम् अग्निः सन्नो अपि सीदति । वर्षासु दोषैः दुष्यन्ति तेऽम्बुलम्बाम्बुदेअम्बरे ।।42।।

आदान In the Aadaana Kaala

- ग्लान वपुषाम्– Glaana Vapushaam
  The body is exhausted
- अग्निः अपि सीदति– Agnih Api Seedati
  The Agni (digestive fire) is further diminished
- वर्षासु दोषैः दुष्यन्ति– सन्नो– Varshaasu Doshaih Dushyanti– Sanno. In the Varsha Ritu (rainy season) there is vitiation of the Doshas due to the presence of clouds in the sky further reducing the digestive fire.

वर्षा ऋतु In Varsha Ritu In rainy season There is Agni Maandya (reduced digestive fire) as

- स तुषारेण मरुता सहसा शीतलेन च ।
  Sa Tushaaren Maruta Sahasaa Sheetalen Cha.
  The air is cold (Maruta Tushaaren) which brings coolness.
- भू बाष्पेण– Bhu Baashpen
  Moisture arises from the Bhu (earth)
- अम्ल पाकेन– Amla Paaken
  There is more Amla Paaka
- मलिनेन वारिण– Malinena Vaarina– Dirty water

वह्निन् एव च मन्देन, तेषु इत्यन्यो अन्यदूषिषु । भजेत् साधारणं सर्वम् ऊष्मणः तेजनं च यत् ।।44।।

The Vahni (digestive fire) when Manda (reduced), it is responsible for the vitiation of all Doshas. Therefore necessary steps are to be taken to increase the power of digestion (Uushmaanam Tejanam)

*** Karma to be Done**

– आस्थापनं शुद्ध– Aasthaapanam Shuddha

Aasthaapana Basti is to be given after doing the other Shodhana procedure-Vamana and Virechana.

*** Aahaara/Food Intaken**

आहार Aahaara Food

- तनुः जीर्ण धान्यं रसान् कृतान्– Tanu Jeerna Dhaanyam Rasaan Kritaan
  Light, old Dhaanya (grains) like Yava– Godhuma– Shaali along with Rasa (Maamsa Rasa - meat soup)
- जांगल पिशित– Jaangala Pishita
  Meat of animals of Jaangala Pradesha (Animals living in dry/arid places)
- यूषान् Yushaan
  Soups of pulses

पान Paana Drink

- मध्वरिष्टं– Madhwarishta– Preparation of Honey - Madhu
- मस्तु सौवर्चलाढ्यं– Mastu Souvarchalaadhyam
  Whey mixed with Souvarchala Lavana (Black Salt)
- पञ्चकोल अवचूर्णितम्– Panchakola Avachoornitam
  Mixed with powders of Panchakola (Pippali-Pippalimula-Chavya-Chitraka-Shunti)
- दिव्यं कौपं शृतं च अम्भो– Divyam Kaupam Shritam Cha Ambho
  Divya Jala (rain water), Kaupa Jala (well water) and Shrita Jala (hot boiled water)

व्यक्त अम्ल लवण स्नेहं संशुष्कं क्षौद्रवत् लघु ।

व्यक्त Vyakta When there are clouds in the sky, one should intake foods which are

- अम्ल लवण– Amla-Lavana– Rasa Sour - salt taste
- स्नेह– Sneha-unctous
- संशुष्कं– Sansushkam - Dry
- क्षौद्रवत्– Kshoudravat - mixed with (Kshoudra) honey
- लघु– Laghu - Light food

*** Vihaara– विहार Regimen**

- अपादचारी वर्जिते– Apaadachaari Varjite– Wear slippers while moving out
- सुरभिः सततं– Surabhi Satatam– Wear perfumed
- धूपिता अम्बरः– Dhupita Ambara– Wear well fumed dress
- हर्म्यपृष्ठे– Harmya Prishta Vaasita– Stay on the top floor of the house.
- वसेत् बाष्प शीत शीकर वर्जिते– Vaset Baashpa– Sheeta Sheekara Varjite.

Which is free from Baashpa (moist), Sheeta (cold), Sheekara (mist) place

*** त्येजत्–Tyajet– To be avoided**

- नदी जल– Nadi Jala (River water)
- उदमन्थ– Udamantha– Paddy powder churned with water
- अहः स्वप्न– Ah Swapna– Sleeping in day time
- आयास– Aayasa– Exertion
- आताप– Aataapa– Exposing to the sun

⇒ 6) शरद ऋतुचर्या– Sharad Ritucharya– Features and Regimen During Autumn

वर्षाशीतोचिताङ्गानां सहसैवार्करश्मिभिः । तप्तानां सञ्चितं वृष्टौ पित्तं शरदि कुप्यति ।।४९।।
तज्जयाय घृतं तिक्तं विरेको रक्तमोक्षणम् । तिक्तं स्वादु कषायं च क्षुधितोऽन्नं भजेल्लघु ।।५०।।
शालिमुद्गसिताधात्रीपटोलमधुजाङ्गलम् । तप्तं तप्तांशुकिरणैः शीतं शीतांशुरश्मिभिः ।।५१।।
समन्तादप्यहोरात्रमगस्त्योदयनिर्विषम् । शुचि हंसोदकं नाम निर्मलं मलजिज्जलम् ।।५२।।
नाभिष्यन्दि न वा रूक्षं पानादिष्वमृतोपमम् । चन्दनोशीरकर्पूरमुक्तास्रग्वसनोज्ज्वलः ।।५३।।
सौधेषु सौधधवलां चन्द्रिकां रजनीमुखे । तुषारक्षारसौहित्यदधितैलवसातपान् ।।५४।।
तीक्ष्णमद्यदिवास्वप्नपुरोवातान् परित्यजेत् ।

*** Effect of the Ritu**

वर्षा शीत उचित अंगानां सहसै वा अर्क रश्मिभिः । तप्तानां सञ्चितं वृष्टौ पित्तं शरदि कुप्यति ।।49।।

In Varsha Ritu the body is accustomed to the cold (Sheeta). But in Sharad Ritu the body gets exposed to the strong rays of the sun



वृष्टौ सञ्चितं पित्तं– Vrishtau Sanchitam Pittam.

The Pitta which had a slight vitiation (Sanchaya) during Varsha (rainy season)



तप्तानां शरदि कुप्यति– Taptaanaam Sharadi Kupyati



In the Sharad Ritu the heat (Tapta) further increases the Pitta (Pitta Kapha)



Therefore– तत् जयाय घृतं तिक्तं विरेको रक्तमोक्षणम् ।

To win over Pitta which is vitiated

- Tikta Ghrita (bitter medicated ghee)
- Vireka (Purgation therapy)
- Raktamokshana (bloodletting)

are to be administered

*** Foods Intaken- Aahaara**

- तिक्तं Tikta - Bitter
- स्वादु Swaadu - Sweet
- कषाय Kashaaya - Astringent

These tastes are intaken when one is hungry Kshudhito Annam.

– भजेत् लघु (Bhajet Laghu) अन्नं – Laghu Guna Anna or light foods are to be taken.

– शालि - मुद्ग - सिता - धात्री - पटोल - मधु - जांगल

Shaali Dhaanya– Variety of rice

Mudga–	Vigna radiata - green gram
Sita–	Sugar
Dhaatri–	Phyllanthus emblica - Aamalaki India gooseberry
Patola–	Trichosanthes dioica - Pointed gaurd
Madhu–	Honey

Jaangala Maamsa Rasa– Meat soup of arid animals.

- For Paana Aadi– to drink and other activities

Hansodaka

तप्तं तप्तांशु किरणैः शीतं शीतांशु रश्मिभिः ॥51॥

समन्तात् अपि अहोरात्रम् अगस्त्य उदय निर्विषम् । शुचि हंसोदकं नाम निर्मलं मलजित् जलम् ॥52॥

न अभिष्यन्दि न वा रूक्षं पानादिषु अमृत उपमम् ।

The water exposed to

- तप्तं तप्तांशु किरणैः– Taptam Taptaanshu Kiranaih
  The hot rays of the sun
- शीतं शीतांशु रश्मिभिः। Sheetam Sheetaamshu Rashmibhi
  The cool beam of the moon at night

becomes Nirvisha– devoid of poisons– due to the effect of Agastya Nakshatra

Thus the water is purified (Nirmala) and clean (Shuchi) and does not vitiate any of the Doshas (Malajit Jalam).

[This is for the water in the Sara and Tadaaga Aadi (lakes) and not for water located in Kupa Aadi (well etc) where it is always devoid of poisons]

*** विहार– Vihaara– Regimen**

चन्द्रिका रजनीमुखे Chandrikaam Rajanimukhe In the evening
- Wear/Adore with
- चन्दन Chandana– Santalum album-sandal
- उशीर Usheera– Vativeria Zizanioides
- कर्पूर– Karpura– Cinnamum Camphor-comphor
- मुक्ता– Mukta– Pearls
- स्रग् वसन– Srag Vasana– Bright coloured clothing
- सौधेषु सौधधवलां– Soudheshu Soudhavalaam on the terrace of a house painted white

*** Varjaneeya– to be avoided**

परित्यजेत् Parityajet Avoid
- तुषार– Tushaara– dew and mist
- क्षार– Kshaara– alkaline food
- सौहित्य– Souhitya– excessive food
- दधि– Dadhi– curds
- तैल– Taila– oil
- वसा– Vasaa– animal fat
- आतपान्– Aatapaan– Sun light
- तीक्ष्ण मद्य– Teekshna Madya– strong liquors
- दिवास्वप्न– Diwaswapna– day sleep
- पुरोवातान्– Puro Vaataan– air from eastern direction

⇒ ऋतु अनुसार रस आहार– Ritu Anusaara Rasa-Aahara

Properties of food with respect to seasons

शीते वर्षासु चाद्यांस्त्रीन् वसन्तेऽन्त्यान् रसान्भजेत् ।।५५।।
स्वादुं निदाघे, शरदि स्वादुतिक्तकषायकान् । शरद्वसन्तयो रूक्षं शीतं घर्मघनान्तयोः ।।५६।।
अन्नपानं समासेन विपरीतमतोऽन्यदा ।

* शीते वर्षासु आद्यां त्रीन् रसान् भजेत्

शीत - वर्षा ऋतुः Sheeta (Shishira - Hemanta) (cold season) Varsha Ritus (cold & rainy)
- मधुर– Madhura sweet
- अम्ल– Amla sour
- लवण– Lavana salt

} आद्य– 1st 3 Rasas

* वसन्ते अन्त्यान् रसान् भजेत्।– In Vasanta Ritu (Spring)– the last three Rasaas (tastes) are intaken.

Vasanta Ritu (Spring) — कटु– Katu- Pungent
— तिक्त– Tikta - Bitter
— कषाय– Kashaaya - Astringent

* स्वादुं निदाघे
Nidaaghe (Greeshma-Summer)– स्वादु Swaadu-sweet

* शरदि स्वादु-तिक्त-कषायकान्
Sharadi (Autumn) — स्वादु Swaadu - sweet
— तिक्त Tikta - bitter
— कषाय Kashaaya - astringent

Gunas

* शरत्-वसन्तयो रुक्षं

Sharat-Vasanta Ritu
Autumn - spring } रूक्ष Ruksha– Dry foods.

* शीतं घर्मघना अन्तयो:

Gharma - Ghana Anta– Summer and Autumn - Sheeta - cold foods

* अन्यदा (Anyada)– The opposite hold good for the other seasons.

नित्यं सर्वरसाभ्यास: स्वस्वाधिक्यमृतावृतौ ।।५७।।

नित्यं सर्वरस अभ्यास: स्व स्व आधिक्यं ऋतौ ऋतौ ।।57।।

Habitual intake of all the 6 Rasas (tastes) proportionately in all the seasons is to be given priority with proportion varying accordingly based on the seasons.

ऋतु	रस	गुण
शिशिर Shishira (cold)	मधुर-अम्ल-लवण Madhura-Amla-Lavana	स्निग्ध Snigdha-oily उष्ण Ushna-hot
वसन्त Vasanta (spring)	कटु-तिक्त-कषाय Katu-Tikta-Kashaya	रुक्ष Ruksha-dry उष्ण Ushna-hot
ग्रीष्म Greeshma (Summer)	मधुर- Madhura	स्निग्ध Snigdha-oily शीत Sheeta-cold
वर्षा Varsha (Rainy)	मधुर-अम्ल-लवण Madhura-Amla-Lavana	स्निग्ध Snigdha-oily उष्ण Ushna-hot
शरत् Sharat (Autumn)	मधुर-तिक्त-कषाय Madhura-Tikta-Kashaya	रुक्ष Ruksha-dry शीत Sheeta-cold
हेमन्त Hemanta Early cold winter	मधुर-अम्ल-कषाय Madhura-Amla-Lavana	स्निग्ध Snigdha-oil उष्ण Ushna-hot
सर्व ऋतु Every season	सर्व रस– Sarva Rasa - All tastes स्व स्व आधिक्य– Swa-Swa Adhikya Dominance of that particular taste.	स्निग्ध Snigdha-oil उष्ण Ushna-hot

⇒ ऋतु संधि– Ritu Sandhi

ऋत्वोरन्त्यादिसप्ताहावृतुसन्धिरिति स्मृतः । तत्र पूर्वो विधिस्त्याज्यः सेवनीयोऽपरः क्रमात् ।।५८।।

असात्म्यजा हि रोगाः स्युः सहसा त्यागशीलनात् ।।५८½।।

ऋत्वो: अन्त्या आदि सप्ताहा आवृत ऋतुसन्धि: इति स्मृत: । तत्र पूर्वो विधि: त्याज्य: सेवनीयो अपर: क्रमात् ।।58।।

असात्म्यजा हि रोगा: स्यु: सहसा त्याग शीलनात् ।।58½।।

The last week (7 days) of a Ritu and the 1st week (7 days) of a Ritu are said to be the time as Ritu Sandhi (Seasonal Juncture)

During Ritu Sandhi

पूर्वो विधि: त्याज्य: Purva Vidhi Tyaajya

The regimen of earlier period is to be gradually withdrawn.

सेवनीयो अपर: क्रमात् Sevaneeyo Aparah Kramaat

The regimen of the coming season is to be adopted slowly.

सहसा त्याग शीतनात् असात्म्यजा हि रोगा:

Sahasa Tyaaga Sheelanaat ⟶ Asaatmyaja Hi Rogaah

If sudden withdrawal or adoption of regimen ⟶ Many diseases due to unaccustomed foods and Activities.

इति श्रीवैद्यपतिसिंहगुप्तसूनुश्रीमद्वाग्भटविरचितायामष्टाङ्गहृदयसंहितायां सूत्रस्थाने ऋतुचर्या नाम तृतीयोऽध्यायः ।।३।।

Thus the third chapter "Ritucharya Adhyaaya" seasonal regimen "comes to an end as expounded in Ashtanga Hridaya as said by Vagbhata the son of Simhagupta the King of physician.

•